

# NUESTRA HUELLA



## **Residencia de mayores altos del Jontoya**

Carretera Puente Jontoya Jv.2225 Pk4.490  
23009 Jaén

**RESIDENCIA DE MAYORES  
ALTOS DEL JONTOYA**

## INDICE

RAPHAEL.....	3
EL CUENTO DE LA FAMILIA SORDA .....	4
BODAS DE ORO EN NUESTRA RESIDENCIA .....	6
SE ARMO EN EL JONTOYA .....	8
LUMBRES DE SAN ANTON 2012.....	11
NAVIDAD 2011.....	12
TRADICIONAL ROSCON DE REYES.....	14
ACEITE DE OLIVA .....	15
ENTREVISTA: MAGDALENA DELGADO.....	16
¿¿ESTE AÑO ES BISIESTO?? .....	18
TERAPIA CON ANIMALES.....	19
DIA DE LOS ENAMORADOS .....	20
NUESTROS PUEBLOS: PEGALAJAR .....	22
CARNAVAL 2012.....	23
TRUCOS DE COCINA .....	26
ADIVINANZAS.....	27

## ADIVINANZAS

- Si el enamorado es entendido, ahí está el nombre de la dama y el color de su vestido. ( ELENA-MORADO)
- Que animal te pica en la panza (LA PULGA)
- Tan grande como una taza y viene conmigo a la plaza (LA LUNA)
- Con un centimillo van 70 chiquillos(EL HORMIGUERO)
- 12 señoritas en un salón, todas con zapatos y medias no ( EL RELOJ)



ANA MORAL Y TERESA MORAGO

## TRUCOS DE COCINA

- Para que no se rompan los huevos al cocer tenemos que añadir al agua sal gorda.
- Para hacer el merengue tenemos que batir las claras del huevo siempre hacia el mismo lado y con mucha energía. Una vez montada añadiremos el azúcar. Otro consejo sería añadir unas gotitas de limón.
- Para limpiar el aceite de freír de varias veces podemos freír una patata y se queda limpio.
- Para que no amargue el encebollao con tomate tenemos que añadir azúcar y un poquito de bicarbonato.
- Para ablandar carnes tenemos que meterlas en leche la noche anterior.



## RAPHAEL

Miguel Rafael Martos Sánchez nació el 5 de mayo de 1943 en Linares. Cuando tenía 9 meses su familia se mudó a Madrid. A sus tres años comenzó su carrera como cantante, siendo conocido como el ruiseñor de Linares. Con 9 años ganó un concurso como la mejor voz infantil de Europa. Sus comienzos como artista nombrado fueron con la compañía Philis de ahí que cambiara su nombre de Rafael a Raphael. Actualmente está casado con Natalia Figueroa.



Ha participado en concursos como el de Benidorm y Eurovisión y ha viajado por todo el mundo cantando canciones como "yo soy aquel", "escándalo"...además de realizar algunas películas de cine.

ANGELES ROSALES

## EL CUENTO DE LA FAMILIA SORDA

En un pueblecito andaluz, donde todos eran obreros más pobres que ricos, pero muy unidos; todos se querían y respetaban. Pero entre ellos había un matrimonio con dos hijos y, ¡cómo no!, su abuelita, que no tenía ni dientes ni pelo y le gustaban mucho las gachas. Los hijos, ya mayores también, con la mala pata de que todos eran sordos. No se entendían ni con mímica ni señas, nada de nada. Claro que eso pasó en 1870, más o menos, porque hoy día los sordos hablan hasta por los codos; ¡qué cosas...!

Un día la madre se encontraba mal y le dijo al marido: Pedro quiero que hoy me hagas la compra; cómprame un kilo de carne para estofado que no tenga mucho hueso y sea tierna; después lo que tú quieras comprar. El marido se fue y no dijo nada, pero antes de llegar a la carnicería se encontró con el dueño de la casa (pues vivían de alquiler y no lo tenían al corriente). Muy atento, el señor le preguntó por la salud y por la de su esposa y Pedro contestó muy enfadado: no me sofoque tanto que no tengo un cuarto ni por donde me venga; ya le pagaré. Y se fue a su casa poniéndose a llorar con su esposa.

Después llega la hija y pregunta a su madre porque lloran; que pasa. Y la madre le dice que había mandado a su padre a por carne y porque tenía hueso y estaba fea no la trajo. Entonces la hija dice: pues aunque fuera el pretendiente feo y cojo que le daba igual, porque se iba a quedar para vestir santos, y también se puso a llorar con sus padres.

El resto como estaban muy igualados, se entregó el mismo premio para todos. Además de decirle a todos lo importante que



es participar, para hacernos felices a los que estamos aquí con muchos años y algunos con poca familia y muchas limitaciones.

Al terminar todo esto que nos alegró y nos hizo reír, que es lo mejor en esta edad, tuvimos un buen aperitivo, todos contentos y felices comentando lo bien que habían estado las chirigotas.

INES CAMACHO

La segunda fue Blancanieves y los siete enanitos, todos muy caracterizados, que no los conocíamos a pesar de estar entre nosotros todos los días.

Siguió el desfile compuesto por las enfermeras, la botica de la abuela: bien preparado y ocurrentes, como son las chirigotas..

Por último los técnicos de alimentos, como todos muy graciosos y caracterizados.

Después de todo tan bien preparado y representado, el jurado lo tuvo un poco difícil, ya que todos estuvieron maravillosos, como si fueran profesionales. Yo creo que mejor que las chirigotas de Cádiz. Así que pensando y dialogando se dio el primer premio a los Piratas por el esfuerzo, ya que lo componían residentes del centro, todos mayores; algunos no sabían leer,



otros no veían para aprenderse la letra pero le dedicaron mucho tiempo.

En eso llegó el hermano; le pregunta por qué lloran, si ha pasado alguna desgracia. Su hermana le contesta que ha ido un pretendiente y porque era feo y cojo no lo querían sus padres. También se pone a llorar con ellos y dice el hermano: pues aunque fuera el paño pardo porque no le compraron unos pantalones, pues los que llevo puesto tienen más agujeros que un queso "gruyer" y se sentó a llorar con ellos.

Al poco rato llega la abuelita y dice: ¿qué pasa, porque lloráis todos? Y dice el hermano: porque ha venido un señor vendiendo telas y porque el paño era pardo no me han comprado un pantalón. Y dice la abuelita: pues si hacéis gachitas que estén blanditas y con muchas azuquitas también.

Como no, se puso a llorar.

LINA QUIROS

## BODAS DE ORO EN NUESTRA RESIDENCIA

Hemos tenido la suerte de celebrar unas bodas de oro en la Residencia, y por ser algo poco frecuente nos ha alegrado a todos los que estamos en ella. Yo quisiera no dejarme ni un detalle, pues fueron todos muy emotivos.



El día ocho de Diciembre se celebraron las Bodas de Oro de Magdalena y Germán. La Capilla muy adornada de flores, todas estabamos colocadas para

esperar a la pareja y familiares, llegaron puntuales y muy elegantes, seguidos de hijos, nietos, algunos amigos íntimos.

Empezó la Eucaristía celebrada por D. Julio con participación de todos y muy emotiva. Estuvo el coro del colegio Alto Castillo, pues los hijos de ellos, como padres de familia, actúan en el mismo, las lecturas las hicieron las nueras y las peticiones los nietos, leyendo al final uno de ellos un escrito preparado para sus abuelos, que nos emocionó a todos; también leyeron un escrito de una trabajadora en nombre de todo el personal de la Residencia.

## CARNAVAL 2012.

El carnaval de este año ha superado al anterior porque hemos tenido cuatro comparsas, jurado y premios.



El nombre de las comparsas han sido: los piratas, blanca nieves y sus enanitos, la botica de la abuela y tenemos hambre.

El jurado estaba compuesto por el director del centro, una representación del personal y una residente.

La fiesta empezó a las 12 de la mañana, desfilando la comparsa de los piratas, compuesta por los residentes, cantando chirigotas que prepararon entre ellos y las organizadoras. Tanto la letra como el disfraz estuvieron fenomenales... la letra de la chirigota era sobre el personal de aquí y cosas ocurridas dentro de la residencia...todo muy gracioso.



## **NUESTROS PUEBLOS: PEGALAJAR**

Pegalajar es un municipio jiennense situado al oeste de la comarca de Sierra Magina a pocos kilómetros de la capital. El olivar ocupa la mayor parte de sus laderas y constituye la mitad del municipio.



Suele ser visitado por los jiennenses para degustar platos y tapas. La Cueva de los Majuelos es un restaurante muy conocido y data del año 200 antes de

Cristo.

Las fiestas patronales más famosas son las de Nuestra señora de las Nieves, patrona de Pegalajar, que se celebran del 3 al 7 de agosto. Su nombre proviene de una gran nevada que hubo en agosto hace muchos años.

Otra de sus fiestas son las de la Virgen de gracia, conmemorada el primer domingo de Abril. Se apareció a unos pegalajeños que estaban labrando. En ese lugar se hizo una ermita, donde hay un nacimiento de agua.

Invitamos a todos a visitar nuestro pueblo.

VENTURA Y M<sup>ª</sup> ANTONIA MERINO

Como ya he dicho todo fue muy emocionante y estuvo muy bien preparado. Al terminar pasamos a los salones, donde nos obsequiaron con una copa y aperitivos.



Fue un día vivido como en una gran familia, que es lo bueno al llevar tiempo aquí disfrutando de la alegría compartida.

Yo les deseo que esa felicidad les dure mucho tiempo.

INES CAMACHO

## SE ARMO EN EL JONTOYA.

En el amplio programa de actividades navideñas no podía faltar el teatro realizado por un grupo de residentes y naturalmente como tema central el nacimiento del Niño Jesús con la



adoración de pastores y reyes, pero aunque el tema fuera el mismo este año nos atrevimos a inventar nosotras mismas el guión, realizando la escena en los olivares de

Jaén época de cosecha de las aceitunas, apropiada para que José y María consiguieran trabajo y les dieran albergue en el

edificio tres del Jontoya acogidos por Juan y Ana y es allí donde nace JESUS previo anuncio del Ángel que los olivareros creen que está diciendo

"disparates, pero luego convencidos

van a adorarle" llevando pequeños regalos debido a la crisis, los



desistir hasta tal punto que el sacerdote fue procesado y condenado a muerte. Mientras estuvo encerrado dio clases a la hija del carcelero, de la que se enamoró. la víspera de su ejecución envió una nota de despedida a la chica que firmó como "de tu Valentín" y es ahí donde está el origen de las cartas de amor ese día.

el cuerpo de San Valentín se encuentra en la Basílica de su mismo nombre en la ciudad de Turín.

Mucha gente piensa equivocadamente que este día ha sido inventado por los grandes comercios, aunque de todas formas este día se ha convertido en el día perfecto para aumentar sus ventas.



Muchas parejas aprovechan este día para comer fuera, hacerse algún regalo o enviar flores a la persona querida, porque se es más feliz dando que recibiendo.

JOSEFA DE LA FUENTE

## DIA DE LOS ENAMORADOS

A lo largo de la historia el 14 de febrero se ha conmemorado el amor. Tiene una larga tradición, flores, postales, poemas de amor y regalos de todo tipo se realizan este día al ser querido para demostrar su amor y amistad.

Aunque no compartiera mi vida con una pareja, me ha gustado celebrarlo comiendo la tarta que el panadero preparaba para la fecha con la figura de Cupido. Aun guardo las figuras de algunos años en el mueble bar.



El 14 de febrero es el día de san Valentín, día en que este sacerdote cristiano, famoso por casar a las parejas a escondidas cuando la ley romana prohibía casarse a los soldados, fue ejecutado.

Valentín adquirió gran prestigio en Roma en el siglo III por officiar bodas secretas, hasta tal punto que el emperador Claudio II lo llamo para conocerlo. El sacerdote aprovecho la visita para hacer propaganda de la religión cristiana por lo que el emperador se sintió atraído. el cristianismo era entonces perseguido y el gobernador de Roma obligo al emperador a

reyes no consiguieron regalos tradicionales pero ofrecieron al Niño: amor, paz y generosidad y hasta Papa Noel ofrece regalos para los residentes, polvorones, turrone y una docena de sillones para evitar discusiones...



Si bien la obra hizo pasar momentos gratos a los asistentes pero lo que realmente es de resaltar y emociona es el espíritu de los residentes que actúan dadas sus limitaciones en sillas de ruedas, con andadores y muletas, pero no importa, lo importante es estar allí, aprender el papel, esforzarse en hacerlo lo mejor posible, que nos pongan la ropa apropiada y que nos pinten, pero todo esto con la infatigable labor de las Terapeutas; ensayándonos una vez distribuidos los papeles, comprar disfraces, material para confeccionar otros y hasta

pedirlos prestados de otras Instituciones, como los de los Reyes Magos; ambientar el local y el escenario improvisado, en fin. Admirable el esfuerzo y loable el resultado, residentes limitados capaces de sobreponernos cuando nos estimulan y actúan libres de prejuicios.

"Vivan los actores y los promotores, técnicas y colaboradores."



MAGDALENA AGUAYO

## TERAPIA CON ANIMALES

La terapia con animales con personas mayores es una terapia que sirve para ayudar a los mayores, pero deben ser animales tranquilos, porque si son animales nerviosos transmitirán nervios y malestar al mayor. Los beneficios de esta terapia son mejorar la salud física y mental y disminuir la ansiedad.

Los animales nos aportan cariño, compañía y hacen que se centre nuestro pensamiento en alimentarlo, cepillarlo y cuidarlo. Se sabe que acariciar y pasear un animal disminuye la tensión arterial y previene enfermedades cardiacas.



Las terapias con animales se utilizan cada vez más en las residencias de personal mayores porque favorecen el contacto verbal y social entre residentes.

JOSEFA CALDERON

## ¿¿ESTE AÑO ES BISIESTO??

Un año dura 365 días y 6 horas, porque la Tierra tarda ese tiempo en dar la vuelta al Sol. Cada 4 años, se produce el bisiesto; de esta forma si se multiplica 6 horas por 4 años tendremos 24 horas, es decir, un día más, por eso el año bisiesto tiene 366 días.



Se consideran años bisiestos los que son divisibles entre 4, así si dividimos el año entre 4 y el resto es 0, ese año será bisiesto. Ese día de más se añade al mes de febrero por eso este año febrero tiene 29 días en vez de 28.

Los nacidos el 29 de febrero tienen que esperar cuatro años para cumplir uno más. Así si yo hubiera nacido el día 29 de febrero ahora tendría 19 años. ¡Muy buena edad!

FELIPA CALAHORRO

## LUMBRES DE SAN ANTON 2012

Aquí en la residencia hicimos una lumbre muy grande que tuvimos que aplazar una semana por las lluvias. El personal de mantenimiento puso un muñeco encima de todo el ramón. Esa



noche cenamos todos juntos alrededor de la hoguera y pudimos tomar variedad de aperitivos como rosetas, patatas, tortilla, jamón, chorizo, morcilla... y hasta de postre calabaza asada. Lo que

algunos echamos en falta fueron los tradicionales melenchones populares como a la flor del romero ...

Por conocer un poco de nuestra historia...podemos decir que estas lumbres tienen su origen en ritos paganos que se hacían para ahuyentar a los malos espíritus del ganado y animales domésticos. Esta festividad llegaría a Jaén en el s.XIII.

Se celebran en muchos barrios, el más sonado es el barrio de la Alcantarilla pero podemos encontrar otras en el Pilar del Arrabalejo, en el Gran Eje, en la Glorieta... donde en todas ellas se juntan vecinos, amigos y conocidos para compartir la bota de vino, las rosetas y lo que cada uno traiga de su casa. Actualmente también se ponen barras donde se pueden consumir bebidas y comida.

ISABEL FERNANDEZ

## NAVIDAD 2011

En la navidad 2011 han venido para actuar para nosotros los siguientes grupos:

Un coro parroquial que presento un repertorio de sus mejores canciones; la Tuna Universitaria que recorrieron salas y salones de los tres edificios cantando música



para la tercera edad y con la que algunos se atrevieron hasta a bailar con los tunos como Sole Pradas.

También vino un coro rociero que estuvieron fantásticos y hay que destacar que una de sus componentes es la nieta de Lola y Juan Luis.

Otro día nos acompañaron el grupo Panaceite con un amplio repertorio y muy ameno.



¿CUÁNDO EMPEZO TU ENFERMEDAD?

Quando murieron mis hijos y mi marido.

¿CUÁLES SON TUS AFICIONES?

Me gusta que me hagan compañía y la poesía. Le hago coplillas a las niñas que me cuidan:

Corazoncito de seda

Manecitas de cristal

No hay mejor ayuda

Que la que tu me puedas dar.

¿TE GUSTA LA COCINA?

Mucho, lo que más me gustaba hacer era el lomo con almendras porque le gustaba a mis nietos

## ENTREVISTA: MAGDALENA DELGADO

¿DE DONDE ES USTED? ¿CUÁNTOS AÑOS TIENE?

Soy de Huelma, nacida en la estación de Huelma y soy hija de Juan Delgado y de Francisca. Cumpló los 90 en enero.

¿TIENE HIJOS?

Eramos 7 hermanos y solo queda uno que vive en Alemania con sus hijos. Yo tenía 2 hijos pero murieron jóvenes por problemas médicos. Tengo 5 nietos y 3 bisnietos. Tengo también 2 nueras, la que vive en Jaén es la que me cuida y me trae lo que necesito.

¿ESTAS AGUSTO EN LA RESIDENCIA?

Si, estoy agusto



El Mago Blas dejando maravillados a los espectadores con sus trucos, los reyes magos cargados de regalos... y un día hasta el alcalde que nos prometió estudiar la posibilidad de hacer llegar

el autobús urbano hasta nuestra residencia...



En fin hemos pasado un mes lleno de alegrías, sorpresas, agasajos y satisfacciones gracias al entusiasmo y entrega del personal de la residencia

GERMAN MIRANDA

## TRADICIONAL ROSCON DE REYES

El roscón de Reyes tiene forma redonda y suele ir relleno de crema, nata, chocolate y se decora con fruta escarchada por encima. Suele estar relleno de sorpresas...figuritas, el haba...



El que en su trozo encuentre el haba tiene que pagar el roscó y al que le toque la figurita tendrá suerte el año que entra.

El origen de este delicioso dulce

está en la época romana para festejar los esclavos el fin de la siembra que solía ser por el mes de diciembre. Ellos metían el haba seca y el que la encontrara era libre por un día de la esclavitud.

En España lo introdujo Felipe V que tomó la idea de una costumbre francesa que popularizó Luis XV.

Hubo una época en que se introducían monedas pero fue gracias a los catalanes que se recuperó la tradición original de introducir el haba seca como regalo.

CARMEN CRUZ CRUZ

## ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva es un aceite vegetal extraído de la aceituna cuando el fruto está maduro. Casi la tercera parte del fruto es aceite y por esa razón desde muy antiguo se extraía el aceite en el molino llamado almazara.

Su uso es fundamentalmente culinario pero también se ha empleado para uso de cosméticos.



La aceituna no se suele comer cruda debido a su sabor que se modifica mediante el proceso de curado. El aceite se extrae de la aceituna madura entre seis y ocho meses, justo en el momento que contiene su máxima calidad de aceite que suele ocurrir a finales de otoño.

La aceituna se somete a una primera prensión con el objetivo de extraer de su zumo la máxima calidad.

Se suele vender embalado en botella de cristal o plástico así como en bidones protegidos de la luz. Los mayores productores del mundo se encuentran en la cercanía del mar Mediterráneo siendo España el mayor productor del mundo y Jaén conocida como la capital mundial del aceite.

LUISA HERVAS